



ALBERS HÄLSA

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin / träningsfysiolog ger sin syn på träning och hälsa!
www.genesishealth.se

MISSION IMPOSSIBLE?

DET ÄR NYTT ÅR OCH MAN förväntas att fyllas av framtidsoptimism! Men snart 30 år som friskvårdsinspiratör och läkare i bagaget är jag nog istället fylld av en känsla av misstro på framtiden.

En misstro på den civiliserade människans överlevnadsförmåga. Inte nog med att vi håller på att ta livet av hela vår planet vi håller även effektivt på att försämma vår livskvalitet och till slut ta livet av oss själva.

Du som har följt denna spalt i de drygt 10 år jag skrivit för Sportguiden kan mina käpphastar:

Du vet att drygt 80% av de sjukdomar vi "civiliserade" människor drabbas av är själv-

förvållande eller åtminstone har eget handlande som en väsentlig riskfaktor.

Du vet att det är bristen på fysisk aktivitet som ligger bakom den största riskökningen, att vi borde vara fysiskt aktiva helst 5 halvtimmar i veckan eller mer.

Du vet att inte bara barns normala kroppsliga utveckling utan även deras själsliga och intellektuella utveckling är beroende av regelbunden tillförsel av rejäl fysisk aktivitet.

Du vet att belastning (styrketräning) ger en av de största livskvalitets höjande effekterna. Att styrketräning stärker och förnyrar, ökar fettförbränning och minskar risker för såväl hjärta och kärlsjukdomar som bl.a. ledsjukdomar.

Du vet att sjukdomsriskerna ökar om du förutom inaktivitet lägger till tobaks & alkoholbruk, överätande och stress.

Sannolikt lever du även till stor del efter dessa rekommendationer.

Så långt allt väl men ...Du är i minoritet.

De överviktiga i världen är nu fler än de svältande, hjärta och kärlsjukdomar ökar lavinartat.

Lavinartat ökar även Diabetes typ II (Sockersjuka). Det har gått så långt att i flera länder har de unga att räkna med att bli sjuka före sina föräldrar och leva inte bara kortare liv en dem utan dessutom i flera fall dö före sina föräldrar – detta i sjukdomar som orsakats av deras livsstil framför allt av bristen på omskandande fysisk aktivitet!

Ny forskning har till och med visat att de aktivaste får ogynnsamma hälsoeffekter av för lång tids extremt stillasittande (Tv, Dataspel etc.) – gissa vad som händer med majoriteten av befolkning som inte gör annat än sitter....

Jag ser ingen annan råd än vi får sluta att köra med doktrinen "gör som du vill". Jag och säkert även du är trött på att drygt 30% av skatten går till sjukvård och andra typer av stödåtgärder.

År 2010 får bli det året när vi tar tag i släkt, vänner och arbetskamrater och säger

– "nu är det dags att börja röra på dig ordentligt – se så jag hjälper till och drar ut dig".

– "Nej farsan – att gå ut med hunden, dvärgpincher som kopplas fri utanför porten".

Husse tittar på och tar en rök medans hunden flitigt hoppar runt räcker inte"

– "Nej Mormor – tjejer får inte stora muskler av att röra vid en skivstång"

– "Nej Polarn – det duger inte med att vänta att sluta röka ett år till"

– "Nej Brorsan – Kontorsarbete duger inte som träningsinsats"

– "Nej min bästis- det finns ingen bantningsmetod som fungerar på sikt – hänglås på munnen och fotogen på kroppen så jagar jag dig med en blåslampa ett par timmar om dagen och vipps skall du se på resultat".

Ja du förstår nog vinkeln. Sluta att "snällt" hålla med om och ställa upp på alla dumheter av ren hygglighet – tala sanning – säg att det kräver blod, svett och tårar och att det får ta tid – så kommer vi att få fler som lyckas.

Bry dig om människorna runt omkring dig på riktigt – hjälp dom att komma igång på resan till ett rikt och friskt liv.

Nyårslöfte 2010 - jag skall få igång alla runt omkring mig lika bra som mig själv. Klarar du det så kan du och jag vara mer optimistiska vid nästa nyår.

Carpe diem! / Björn Alber

"NEJ POLARN,
DET DUGER
INTE MED ATT
VÄNTA ATT
SLUTA RÖKA
ETT ÅR TILL"